持　込

ナショナル 体脂肪・BMI計保証書

本書はお買上げの日から下記期間中故障が発生した場合には本書裏面記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。詳細は裏面をご参照ください。

品　番	EW343	
保証期間	本　体	お買上げ日より 1ヵ年
※お買上げ日	平成　　年　　月　　日	
※お客様	ご住所 お名前　　様 電　話　　（　　）	
※販売店	住所・店名 電話　　（　　）	

松下電工株式会社　ヘルシー・ライフ事業部
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地 TEL(0749)23−1511

ご販売店様へ　※印欄は必ず記入してお渡しください。

S No.2

National
松下電工

保管用
保証書添付

体脂肪・BMI計

EW343

取扱説明書

- お買い上げありがとうございました。
- ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ正しくお使いください。
- この取扱説明書は必ず保管してください。

A&i 快適を科学します

安全上のご注意

※ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

※ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。また注意事項は、次のように区分しています。

いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

⚠危険：人が死亡または重傷を負う差し迫った危険の発生が想定される内容。

⚠警告：人が死亡または重傷を負う可能生が想定される内容。

⚠注意：人が損害を負う可能性及び物的損害のみの発生が想定される内容。

絵表示の例

⃠記号は、禁止の行為であることを告げるものです。（左図の場合は分解禁止）

●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

⚠危険

禁止

- **下記のような医用電子機器との併用は絶対しないでください。**
  （1）ペースメーカー等の体内植込型
  （2）人工心肺等の生命維持用
  （3）心電計等の装着型　などの各医用電子機器
  誤動作をまねく恐れがあります。

⚠警告

必ず守る

- **減量や運動療法等を行う場合は、必ず医師か専門家の指導を受けてください。**
  自己判断・治療は、健康を害する恐れがあります。
  薬剤の服用は医師の指示にしたがってください。

分解禁止

- **絶対に分解したり修理・改造は行わないでください。**
  事故・トラブル・故障の恐れがあります。

⚠注意

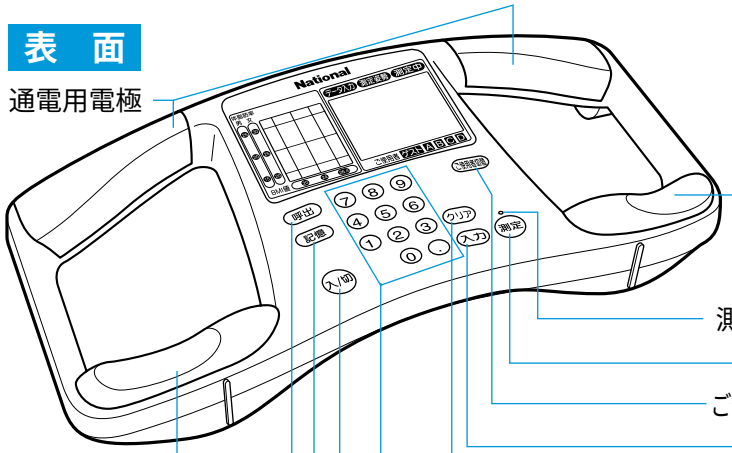
禁止

- **本体や電池を火中に投入しないでください。**
  事故・トラブルの恐れがあります。

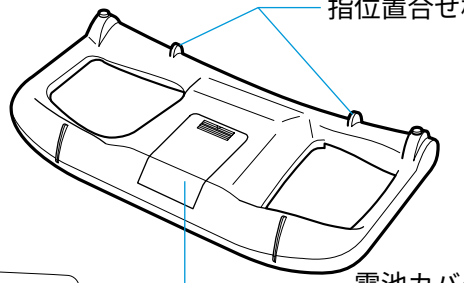
各部のなまえ

■本　体

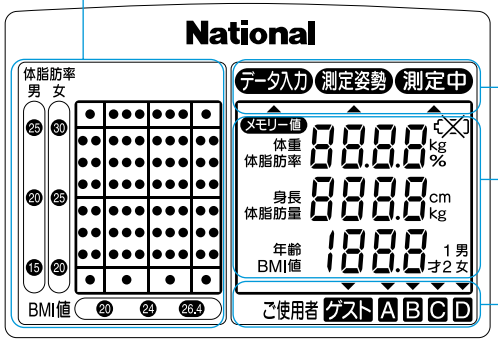
表　面



裏　面



表示画面



※電源を入れると全表示が点灯します。

付属品

■ダイエット読本

※乾電池は同梱していません。
販売店でお求めください。
（単3×4本）

もくじ

安全上のご注意 1

準備 5
- 使用条件
- 正しく測定するために
- 乾電池を入れる

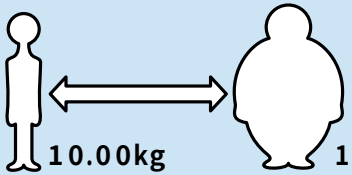
使いかた 10
- 測定のしかた
- 測定結果の見かた

お知らせ 19
- お手入れと保管/定格・仕様
- 故障かな?と思ったとき
- アフターサービスについて

使用条件

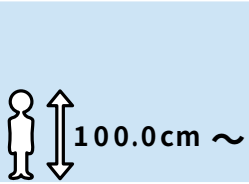
データ入力条件

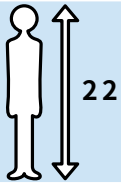
体　重



- 10.00～199.9kgの範囲以外は入力できません。

身　長





- 100.0～220.0cmの範囲以外は入力できません。

年　齢

- 10～80歳の範囲以外は入力できません。

次の方は大きな差を生じる可能性があります

次の様な方々は、平均的な水分・脂肪などのバランスの差が大きい可能性があるため、この機器による測定値と真の体脂肪率の間に大きな差が出る可能性があります。この機器は体脂肪率の変動の傾向をチェックするためご使用ください。

正しく測定するために

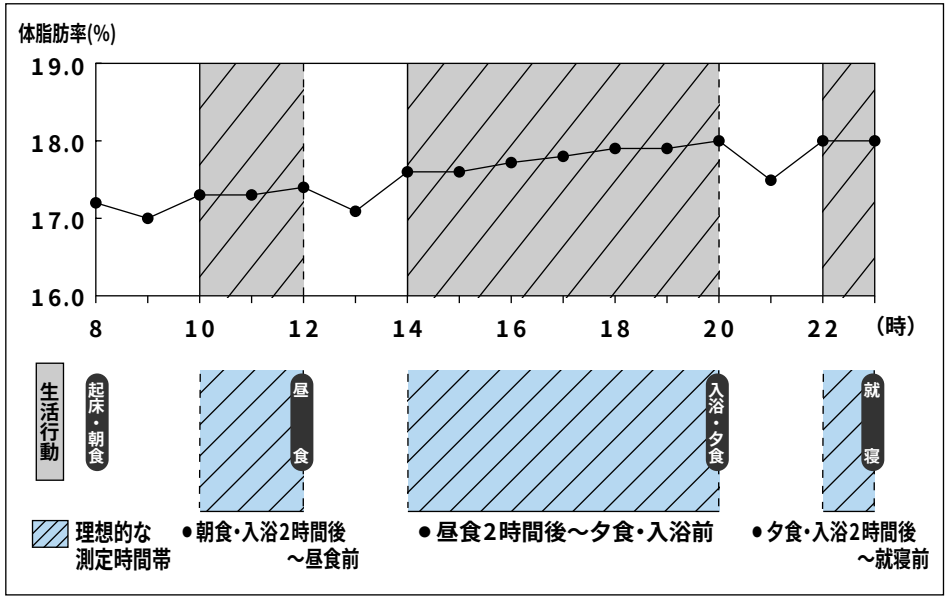
体脂肪率の測定原理を知りましょう

人体は、電気を通す水分・タンパク質や電気をほとんど通さない脂肪などで構成されています。そのため一般に体脂肪が増えたり水分量が減ると電気抵抗が大きくなることが知られています。この体脂肪と電気抵抗の関係を利用して体脂肪率を測定する方法は生体電気インピーダンス法(Bioelectrical impedance法)と呼ばれ、体脂肪率を容易に測定できる方法として、近年注目されています。体脂肪率をダイエット管理に有効に活用するためには、体の水分や体温の変動、測定姿勢等による測定値の変動を知っておくことが必要です。

一日の体脂肪率の変動と理想的な測定時間

体の水分は、重力により朝起きたときから、上半身から下半身へと移動します。そのため体脂肪率を上半身で測定する方式では、朝から夕方にかけて体脂肪率が増加して測定される傾向があることが知られています。体脂肪率の変動は、さらに飲食、運動、入浴等の生活行動による水分、体温変動が組合わさって起こります。正しい測定を行うためには、「朝食・入浴2時間後～昼食前」「昼食後2時間～夕食・入浴前」「夕食・入浴2時間後～就寝前」のいずれかに毎回同一条件のもとで測定することをおすすめします。

一日の体脂肪率(測定値)の変動例と理想的な測定時間

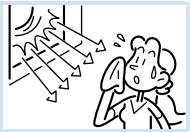


正しく測定するために（つづき）

体の水分変動や体温変動は測定値に影響を与えます

電気抵抗と個人データをもとに、体脂肪率を測定しますので飲食による水分摂取や入浴により一時的に体の水分が増加したり、入浴後や急に寒い場所から暖かい場所に移動し、体温が上昇したときには、正しい体脂肪率との差が表れる原因になります。

次の様なときは、正しい体脂肪率と大きな差が表れる可能性があります

- 多量の水分摂取や食事後
- 激しい運動直後
- 多量の飲酒後
- 寝　お　き
- サウナや入浴直後
- 測定場所の気温が極端に高い（または低い） 
- 肌が乾燥している
- 測定場所の湿度が極端に高い（または乾燥しすぎ）

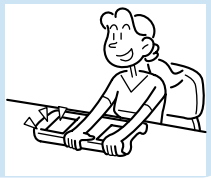
正しく測定するためのヒント

お肌が乾燥しているとき	ぬれタオルなどで手首を軽く湿らせておく
体が冷えて血行が悪いとき	体を暖めて血行を良くしておく
本体を低温の場所に保管していたとき	暖かい場所にしばらく本体を放置する

測定姿勢は測定値に影響を与えます

電気抵抗と個人のデータをもとに、体脂肪率を測定しますので、電極に手・手くびが正しく密着していなかったり、正しい測定姿勢でないと電気抵抗を正しく測れません。測定中にひじを曲げたり、背すじを曲げたり、姿勢を動かすと電気抵抗が変動しますので、正しい体脂肪率との差が大きくなるとともに、測定結果が毎回変わる原因となります。

次のような姿勢のときは正しい体脂肪率と大きな差が表れる可能性があります。

- 背すじが曲がっている
- ひじが曲がっている
- 電極から手･手くびが離れている
- 通電用電極をにぎったとき、人差し指と中指の間に指位置合せ板を合わせていない 
- 測定中体を動かす
- 寝た状態、立った状態で測る

P10の「測定しかた」にしたがって正しく測定してください。

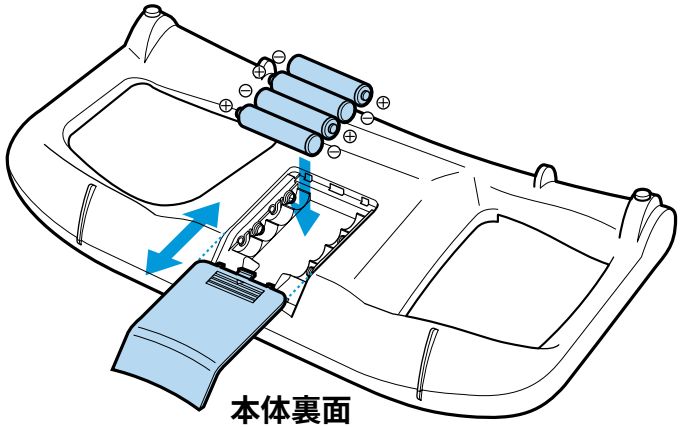
乾電池を入れる

※乾電池は同梱していません。販売店でお求めください。

乾電池の⊕⊖を確認し

入れる

- ホコリや異物を入れない。(故障の原因)
- 入れたら電池カバーをしめる。(「カチッ」と音がするまで確実に)



本体裏面

乾電池について

⚠ 注意

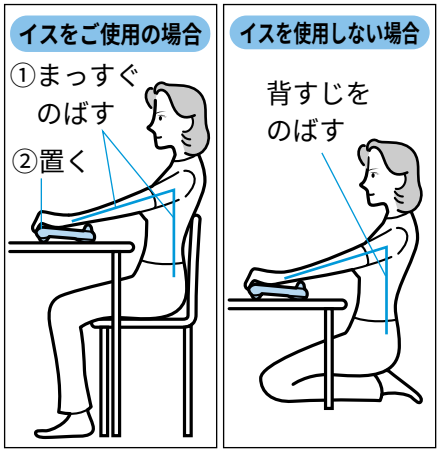
- **本体や電池を火中に投入しないでください。**
  事故・トラブルの恐れがあります。

- パナソニックネオハイトップ〈黒〉(単3)×4全て新しいものの場合、1日2回のご使用で約1年間使えます。
- 室温が低いとき、乾電池の寿命が短くなる場合があります。
- 1ヵ月以上使用しないときは乾電池を取り外してください。
  漏液による故障の原因になります。(この場合、記憶したデータは消えます。)
- 乾電池の取り扱いに関しては、乾電池本体に記載してある注意事項をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- マークが点灯したら
  ▶乾電池の交換時期です。早目に乾電池を交換してください。
  (乾電池を抜くと、記憶したデータが消える場合があります。データが消えた場合は再度、個人データを入力しなおしてください。)
  (P11、P12参照)

測定のしかた

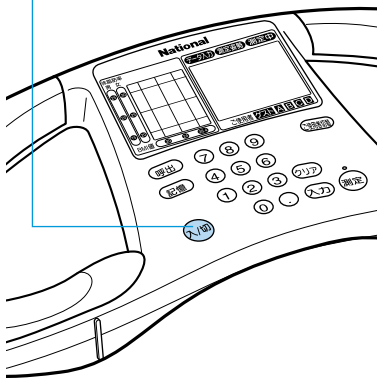
1 テーブルに本体を置く

- テーブルに合ったイスをご使用ください。
- 通電用電極をにぎり、背すじ、ひじがまっすぐのびる位置に本体を置いてください。
- より正確な測定を行うためには毎回同じ場所、姿勢、時間で測定することをおすすめします。



2 電源を入れる

入/切 を押す



- 表示画面が点灯し、体重の項目が点滅します。
- 約3分間放置すると自動的に電源が切れます。(オートオフ機能)

⚠ 危険

- **体内植込型、生命維持用、装置型などの医用電子機器との併用は絶対しない。**
  事故や誤動作をまねく恐れがあります。

⚠ 警告

- **減量や運動療法等を行う場合は、必ず医師か専門家の指導を受ける。**
  自己判断・治療は、健康を害する恐れがあります。
  薬剤の服用は医師の指示にしたがってください。

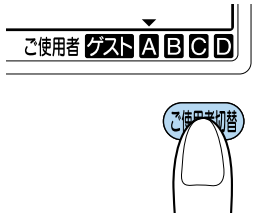
3 ご使用者を選ぶ

ご使用者切替 を押し
ご使用者を選ぶ

■1度だけ使いたいとき（記憶ができません） ▶ **ゲスト** を選択

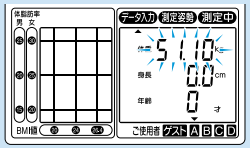
■測定データを管理したいとき（4人分記憶ができます） ▶ **A B C D** から選択

【例】Aを選択したとき



4 個人データを入力する

■はじめて使うとき（データを記憶していないとき）

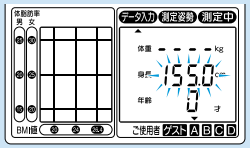
1 

体重を入力する（10.00～199.9kg）

【例】51.10kgの場合

⑤①・①⓪▶ 入力 の順に押す

- 99.99kgまでは小数点以下2ケタ、100kg以上は小数点以下1ケタまで入力できます。
- データをまちがえたときは クリア を押して、正しいデータを入力しなおす。
- 入力 を押すと入力項目が身長に、体重の数値は〔－〕バー表示に変わります。

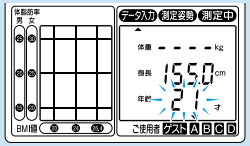
2 

身長を入力する（100.0～220.0cm）

【例】155.0cmの場合

①⑤⑤・⓪▶ 入力 の順に押す

- データをまちがえたときは クリア を押して、正しいデータを入力しなおす。
- 入力 を押すと入力項目が年齢に変わります。

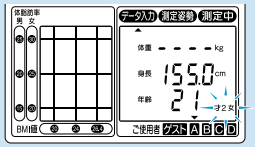
3 

年齢を入力する（10～80歳）

【例】21歳の場合

②①▶ 入力 の順に押す

- 小数点以下は入力できません。
- データをまちがえたときは クリア を押して、正しいデータを入力しなおす。
- 入力 を押すと入力項目が性別に変わります。

4 

性別を入力する（1男/2女）

【例】女性の場合

②▶ 入力 の順に押す

- データをまちがえたときは クリア を押して、正しいデータを入力しなおす。
- 入力 を押すと測定可能ランプが点滅します。
- 入力データを確認する。

1～4 で入力を間違えたとき

- 入力 を押して変更したい項目に移動しデータを入力しなおす。

項目移動の順番 → 体重 → 身長 → 年齢 → 性別

■データを記憶しているとき

■個人データを変更するとき

- 入力 を押して変更したい項目に移動しデータを変更して、入力ボタン押す。
- 測定可能ランプが点灯または点滅しています。そのときは測定することが可能です。

■個人データを変更しないとき

5 測定する

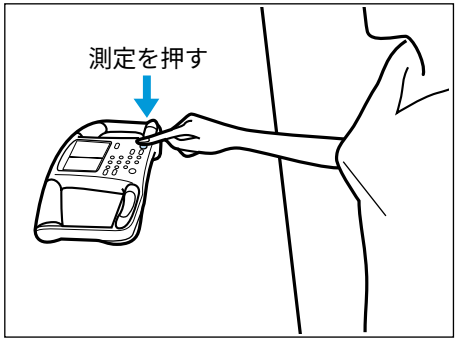
次のページ

測定のしかた（つづき）

皮膚の汗や汚れはよく拭き取っておく。

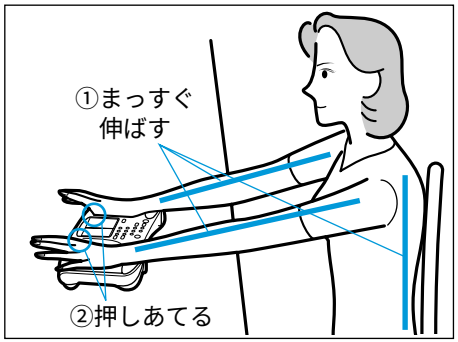
5 測定する

① 測定 を押す

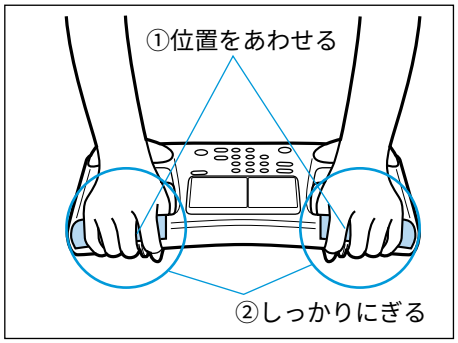


- 「ピピピピ」と音が鳴り入力したデータが約1秒表示された後に▲ 測定姿勢 表示がでます。

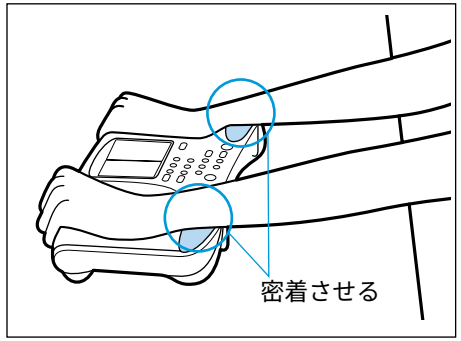
② 背すじ、ひじをまっすぐ伸ばした状態で、親指と人さし指の間を通電用電極に押しあてる。



③ 人さし指と中指の間に指位置合わせ板を合わせ、しっかりにぎる。



④ 手くびを測定用電極へしっかり密着させる。



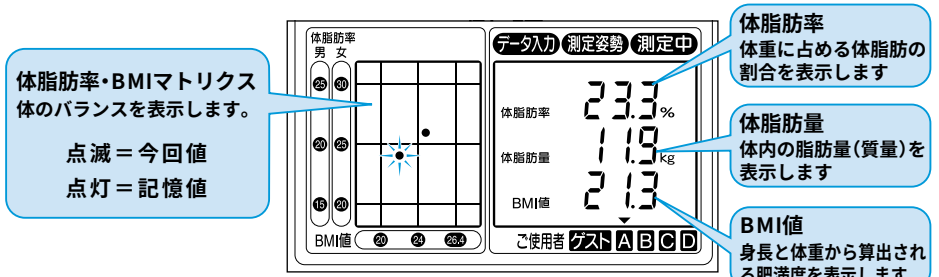
- 測定ボタンを押した後、約3秒後に測定が始まり 測定中 に▲表示がでます。

⑤ 測定中

- 体を動かしたり、しゃべったりしないでください。
- Err（エラー）表示が出たときは（P20参照）

⑥ 「ピー」という音で測定完了

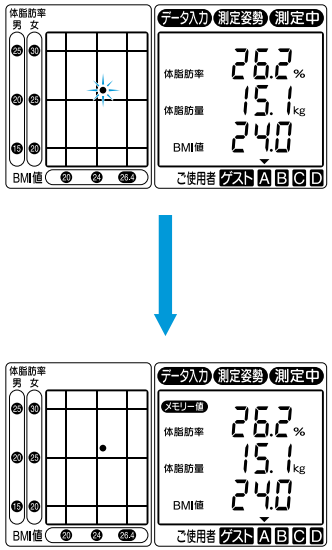
- 測定データが表示され、体脂肪率・BMIマトリクスに体のバランスが点滅表示されます。（以前に測定データを記憶しているときは、そのときの体のバランスが点灯表示され、変化の傾向がわかります。）



- 体脂肪率・BMIマトリクスの見かた（P17参照）

6 測定データ記憶機能

■測定データを記憶したいとき



測定終了後

記憶 を押す

記憶される
測定データを表示する

測定終了後の状態へ戻る

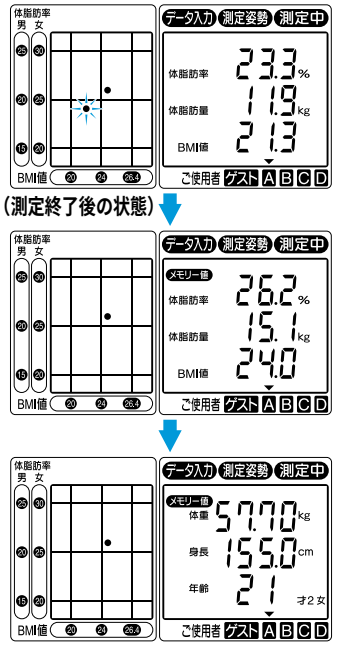
- 1人1回×4人分のデータ（個人データ、測定データ）を記憶することができます。
- 前回記憶データがある場合は、**呼出** を押してそのデータを消してよいことをご確認の上、記憶を行ってください。
  記憶 を押すと前回記憶データは消えます。

■上手な記憶機能の活用法

1 体のバランスの変化の傾向を見るとき
- ダイエットをはじめたときの測定データを記憶します。
- 次回からは記憶せずに、測定するたびに初回の測定データとの変化を体脂肪率・BMIマトリクスでチェックします。

2 体のバランスの変化の詳細を見るとき
- 測定するたびに測定データを記憶します。
- 前回との変化を数値でチェツクします。

■記憶したデータを見たいとき



データ入力後、または
測定終了後

呼出 を押す

記憶されていた
測定データを表示する

記憶されていた
個人データを表示する

データ入力後、または
測定終了後の状態へ戻る

7 終わったら 必ず電源を切る

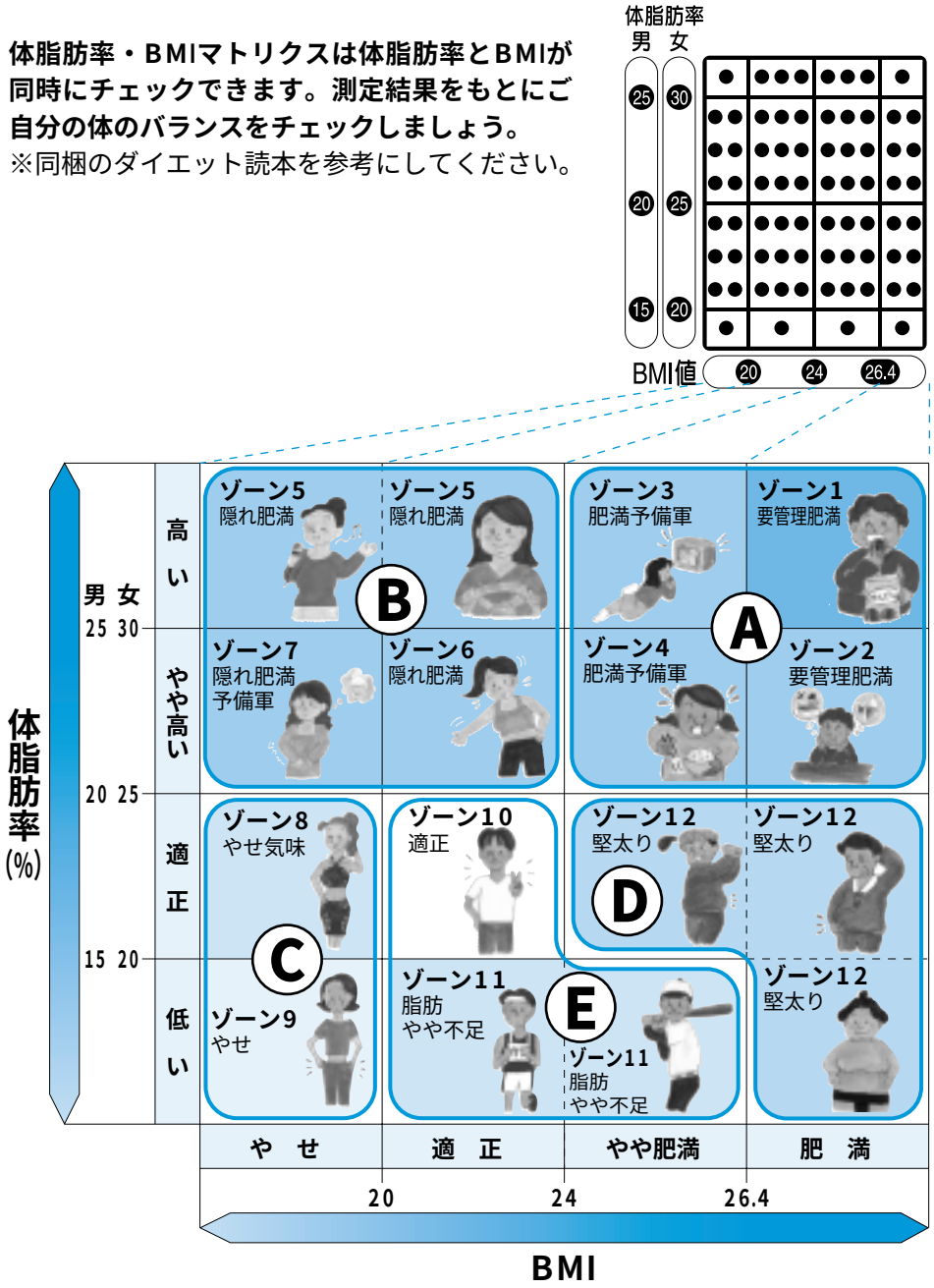
入/切 を押す

- 電源を消し忘れたときでも、約3分間放置すると自動的に電源が切れます。（オートオフ機能）

測定結果の見かた

体脂肪率・BMIマトリクスの見かた

体脂肪率・BMIマトリクスは体脂肪率とBMIが同時にチェックできます。測定結果をもとにご自分の体のバランスをチェックしましょう。
※同梱のダイエット読本を参考にしてください。



■体脂肪率ってなに？

体重に占める脂肪の割合 ▶ **内面的な肥満度**

$$体脂肪率(\%) = \frac{体脂肪量(kg)}{体重(kg)} \times 100$$

体脂肪量(kg)＝体重(kg)－除脂肪量(kg)

- 体脂肪率は体重に占める体脂肪量の割合を示したものです。
  体脂肪率は男性で15～20%、女性で20～25%(P17参照)が適正と言われています。体脂肪率で評価すると、一見スリムに見える女性が実は骨や筋肉が少なく体脂肪が高かったり、一見太って見える人が逆に適正と判断されることもあります。

■BMIってなに？

身長と体重の比率 ▶ **外見的な肥満度**

$$BMI = \frac{体重(kg)}{身長(m) \times 身長(m)}$$ （Body Mass Index：体格指数）

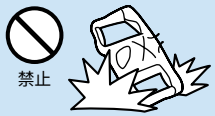
- BMIとは身長と体重から算出される国際的な肥満の指標であり、日本肥満学会でもBMIを基に、適正な体重を算出する方法を採用しています。
  BMIは疾病率を示す尺度としても用いられており、日本人ではこの値が約22(P17参照)のとき最も疾病率が小さく、適正と言われています。

お手入れと保管／定格・仕様

⚠ 警告

●**絶対に分解したり修理・改造は行わないでください。**
事故・トラブル・故障の恐れがあります。

無理な力を加えたり、落としたりしないでください。
故障の原因になります。



ホコリや異物を入れないでください。
故障の原因になります。

お手入れ

本体の汚れは石ケン液を含ませた布でふく。シンナーやベンジン、アルコールは絶対使用しないでください。
変色の原因になります。

本体を水洗いしないでください。
故障の原因になります。

保管

温度・湿度の高い所、直射日光の当たる所、水のかかる所、ホコリの多い所、火気の近く、振動・衝撃を受けやすい所に置かないでください。
故障の原因になります。

■定格・仕様

電源		DC6V　単3乾電池　4本
表示方式		デジタル表示方式
測定方式		生体電気インピーダンス法（Bioelectrical impedance法）
測定表示範囲	体脂肪率	5.0～50.0%（0.1%単位）
	体脂肪量	5.0～99.9kg（0.1kg単位）
	BMI値	10.0～99.9（0.1単位）
入力項目	身長	100.0～220.0cm（0.1cm単位）
	体重	10.00～99.99kg（0.01kg単位）、100.0～199.9（0.1kg単位）
	年齢	10～80才（1才単位）
	性別	男／女
本体質量		約530g（乾電池を除く）
本体寸法		高さ65×幅328×奥行165㎜

故障かな？と思ったとき

下記の点検をお願いします。

こんなとき		原因と処置
エラー表示が出るとき	Err 1	**手首が電極から離れていませんか？** ▶手首を電極にしっかりあててください。☞P14
		測定中に体を動かしませんでしたか？ ▶測定中は体を動かさないでください。☞P14
		肌が乾燥していませんか？ ▶手首を、ぬれタオル等で少し湿らせてください。☞P7
	Err2	**入力データに誤りはありませんか？** ▶正しいデータを入力してください。☞P11
	Err3	**誤った測定部位で測定していませんか？** ▶正しい測定条件をご確認の上もう一度測定してください。☞P10
電源を入れても表示が出ない		**電池カバー内部に異物が付着していませんか？**☞P9
途中で電源が切れる		**電池が消耗していませんか？**☞P9
体脂肪率が異常に高い（または低い）		正しい測定条件をご確認の上、もう一度データ入力、測定をしてください。☞P10
測定する度に数値の差が大きい		
その他、表示がおかしいなど		電池を抜いてもう一度電源を入れ直してください。

上記の点検後も、なお異常があるとき

お願い　**このような場合、事故防止のため必ず販売店に点検・修理を依頼してください。**

アフターサービスについて

このナショナル体脂肪・BMI計には保証書を添付しております。

保証書について

保証書は、この取扱説明書に付いておりますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証内容などをよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間はお買い上げの日より1年間です。

修理を依頼されるとき

サービスをご依頼される前に、この取扱説明書をよくお読みいただき、再度ご点検のうえ、なお異常がある場合はお買い上げの販売店へご依頼ください。

- **保証期間中は**
  お買い上げの販売店まで保証書を添えて製品をご持参ください。
  保証書の内容により販売店が修理をさせていただきます。
  その他、詳細は保証書をご覧ください。
- **保証期間を過ぎているときは**
  お買い上げの販売店にご相談ください。
  修理により製品の機能が維持できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。
- **販売店にご依頼になれない場合には**
  お近くの松下電工お客様ご相談窓口(別紙一覧表ご参照)にご連絡ください。
- **補修用性能部品の最低保有期間**
  弊社は、この体脂肪・BMI計の補修用性能部品を製造打切り後最低5年間保有しております。性能部品とはその製品の機能を維持するために必要な部品です。

松下電工株式会社　ヘルシー・ライフ事業部
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地　　TEL(0749)23-1511

S No.2

〈キリトリ線〉

〈無料修理規定〉

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
   (イ)無料修理をご依頼になる場合には、お買い上げの販売店に商品と本書をご持参ご提示いただきお申しつけください。
   (ロ)お買い上げの販売店に無料修理をご依頼になれない場合には、お近くの松下電工お客様ご相談窓口にご連絡ください。
2. ご転居の場合の修理ご依頼先は、お買い上げの販売店またはお近くの松下電工お客様ご相談窓口にご相談ください。
3. ご贈答品等で本保証書に記入の販売店で無料修理をお受けになれない場合には、お近くの松下電工お客様ご相談窓口へご連絡ください。
4. 保証期間内でも次の場合には原則として有料にさせていただきます。
   (イ)使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
   (ロ)お買い上げ後の取付場所の移設、輸送、落下などによる故障及び損傷
   (ハ)火災、地震、水害、落雷、その他天災地変、異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数)などによる故障及び損傷
   (ニ)車両、船舶等に搭載された場合に生ずる故障及び損傷
   (ホ)一般家庭用以外(例えば業務用など)に使用された場合の故障及び損傷
   (ヘ)本書のご提示がない場合
   (ト)本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5. 本書は日本国内においてのみ有効です。
6. 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。
7. お近くの松下電工お客様ご相談窓口は同梱別紙の一覧表をご参照ください。

修理メモ

※この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店またはお近くの松下電工お客様ご相談窓口にお問い合わせください。

※保証期間経過後の修理や補修用性能部品の保有期間については取扱説明書の「アフターサービスについて」をご覧ください。

※This warranty is valid only in Japan.